

به نام خدا

والیبال

(راهنمای مربیان)

اصول علمی تمرینات،

آسیب شناسی و تغذیه

تألیف و ترجمه

محمد امیری دوماری

محمد علی زبردست

امیر جعفری



نشر ورزش



بامداد کتاب

ورزش
SPORT

نشر ورزش

والیبال (راهنمای مربیان)

محمد امیری دوماری، محمدعلی زبردست، امیر جعفری

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

نمونه خوان: نجمه ضیایی

صفحه آرایی: آبنوس (حیدری)

ناظر چاپ: مرتضی صادقی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۳۰۴ صفحه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۳۶-۰

فروست: ۶۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش و یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز توزیع و فروش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۰۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سرشناسنامه: امیری دوماری، محمد، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور: والیبال (اصول علمی تمرینات، آسیب شناسی و تغذیه) / تألیف و ترجمه محمد امیری

دوماری، محمد علی زبردست، امیر جعفری -

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص. مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۳۶-۰.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: والیبال - تعلیم

موضوع: والیبال - مربیگری

شناسه افزوده: زبردست، محمد علی، ۱۳۴۶ -

شناسه افزوده: جعفری، امیر، ۱۳۴۶ -

رده بندی کنگره: GV ۱۰۱۵/ ۱۰ الف ۷۷ ۱۳۸۹

رده بندی دیوبی: ۷۹۶ / ۳۲۵

شماره: ۲۰۳۲۹۰۲

فهرست مطالب

۵۱	تمرینات کل بدن برای برنامه تمرینی والیبال	۷	پیشگفتار
۵۷	تمرینات تونل برای برنامه تمرینات والیبال	۹	فصل اول: اصول علمی در تمرینات والیبال
۶۲	تمرینات والیبال	۱۰	آمادگی برای والیبال
۶۳	تمریناتی برای افزایش قدرت و تون عضلات تنه	۱۰	تمرینات اختصاصی والیبال
۶۳	تمرینات والیبال برای ثبات تنه	۱۰	ویژگی هر رشته ورزشی
۶۷	تمرینات کمکی والیبال برای قدرت تنه	۱۱	توسعه قدرت
۷۳	برنامه‌های تمرین والیبال	۱۲	توسعه تونل
۷۳	تمرینات چندمفصله برای والیبال	۱۲	توسعه سرعت
۷۳	تمرینات پایین تنه برای برنامه تمرینات والیبال	۱۳	توسعه چابکی
۷۴	انجام تمرینات اسکات باید بخش اساسی تمرینات قدرتی والیبال باشد	۱۳	توسعه انعطاف پذیری
۷۹	تمرینات بالا تنه برای برنامه تمرینات والیبال	۱۴	توسعه استقلال عضلاتی
۸۳	تمرینات والیبال	۱۴	توسعه ظرفیت هوازی
۸۳	تمرینات جهشی پلومتریک والیبال	۱۵	ترکیب ابعاد عملکرد ورزشی
۸۳	تمرینات پلومتریک سبک والیبال	۱۷	آمادگی جسمانی والیبال
۸۶	تمرینات پلومتریک با شدت متوسط	۱۷	سیستم انرژی مطلوب در والیبال
۸۸	تمرینات پلومتریک شدید والیبال	۱۷	سیستم‌های انرژی زیستی
۹۱	تمرینات انعطاف پذیری برای والیبال	۱۷	آمادگی هوازی در مقابل بی هوازی
۹۱	آیا افزایش انعطاف پذیری برای بازیکنان والیبال مهم است؟	۱۸	تمرینات والیبال
۹۲	حرکت کششی ایستا	۲۲	اثر مهم‌های تخمین زنده قدرت سرعت تونل و چابکی
۹۴	حرکت کششی پویا	۲۲	تولید فرمون‌های تخمین زنده
۹۴	حرکت کششی پویا	۲۴	تنظیم اهداف و استفاده از اختیارات
۹۶	انعطاف پذیری ایستا	۲۸	تمرینات با وزنه والیبال
۹۶	تمرینات انعطاف پذیری ایستا برای والیبال	۲۸	لوزیایی قدرت و تون عضلاتی
۹۶	پیش از تمرین یا مسابقه	۲۹	لوزیایی چابکی
۹۷	پس از تمرین یا مسابقه	۳۰	لوزیایی حداکثر قدرت عضلانی
۹۷	اجرای حرکات کششی ایستا تنها با دلیل منطقی	۳۱	لوزیایی یک تکرار بیشینه (IRM)
۹۸	تمرینات انعطاف پذیری ایستا	۳۳	لوزیایی (IRM)
۱۰۳	انعطاف پذیری پویا	۳۶	برنامه تمرینی برای والیبال
۱۰۳	تمرینات انعطاف پذیری پویا برای والیبال	۳۶	تمرینات قدرتی والیبال و طراحی برنامه تمرین
۱۰۳	انعطاف پذیری اختصاصی والیبال	۳۶	اساس تمرینات قدرتی برای والیبال
۱۰۳	انعطاف پذیری پویا برای افزایش تون انفجاری	۳۶	افزایش انعطاف پذیری مفاصل
۱۰۹	سلامتی شانه‌های بازیکنان والیبال	۳۷	افزایش قدرت تاندون‌ها
۱۰۹	اهمیت سلامتی شانه‌ها در والیبال	۳۷	افزایش قدرت تنه
۱۰۹	تحرك و ثبات شانه	۳۸	اصل تفاوت‌های فردی
۱۱۰	افزایش ثبات شانه بازیکنان والیبال	۳۸	اصل ویژگی
۱۱۵	تمرینات پلومتریک والیبال برای قدرت عضلات چرخش هفته خارجی	۳۹	اصل اضافه بار
۱۱۹	تمریناتی برای برنامه تمرین والیبال	۳۹	اصل زمان بندی
۱۱۹	گرم کردن شانه	۴۰	تمرینات با وزنه والیبال
۱۲۱	فعال سازی عضله دندانه‌ای قفسی	۴۰	طراحی برنامه تمرینات با وزنه والیبال
۱۲۱	تقویت عضلات چرخنده خارجی	۴۱	الگوهای حرکتی و عضلانی در والیبال
۱۲۲	ثبات کتف	۴۱	لوزیایی بازیکنان والیبال
۱۲۳	انعطاف پویای شانه	۴۲	انتخاب حرکات مرتبط با تمرینات با وزنه والیبال
۱۲۵	فصل دوم: آسیب‌های شایع در والیبال	۴۳	اصول تمرینات مقاومتی
۱۲۷	آسیب‌های دادر والیبال	۴۳	دلیل احتمالی برای طراحی برنامه تمرینات دایره‌ای
۱۲۹	پارگی عضلات چرخنده سردستی	۴۴	میزان شدت و تعداد تکرار تمرینات
۱۲۹	در رفتگی شانه	۴۷	زمان بندی
۱۲۹	شانه جدا شده	۴۹	تمرینات با وزنه والیبال
۱۲۵	اسپرینج دست	۴۹	تکرارهای کمتر با شدت بیشتر برای قدرت عضلانی و تونل
۱۲۷	شکستگی انگشتان دست	۵۱	انداختن شما از تمرین چیست؟
۱۲۸	اسپرینج میچ پا	۵۱	برنامه تمرینی والیبال
۱۳۱	پارگی تاندون آشیل	۵۱	تمرین برای کل بدن در والیبال

۲۰۸	تغذیه والیبال
۲۰۹	مروری بر مولد معنی
۲۰۹	کربوهیدرات‌ها
۲۱۰	کربوهیدرات‌های ساده
۲۱۰	کربوهیدرات‌های مرکب
۲۱۱	پروتئین
۲۱۱	کیفیت پروتئین‌ها
۲۱۲	چربی
۲۱۲	کالسترل
۲۱۳	پراکسیدوز
۲۱۳	آب
۲۱۴	میزان مورد نیاز روزانه
۲۱۴	ویتامین‌ها و املاح معدنی
۲۱۵	نقش ویتامین‌ها در بدن
۲۱۶	املاح معدنی
۲۱۷	تبدیل از اعمال املاح معدنی
۲۱۷	الکترولیت‌ها (اسید، پتاسیم و کلر)
۲۱۸	انرژی غذا
۲۲۰	دستورالعمل‌هایی برای رژیم غذایی والیبال
۲۲۳	نکات ضروری در تغذیه والیبال
۲۲۷	نوشیدنی‌های ورزشی
۲۲۹	یک حلقه مفقوده
۲۳۰	غذای تورنمنت
۲۳۰	غذای پیش از بازی
۲۳۲	تذکر ویژه درباره غلظت‌های قندی در تورنمنت‌ها
۲۳۳	نکات ضروری در تورنمنت‌های والیبال
۲۴۷	ضمیمه ۱
۲۴۷	تمرینات مقاومتی درون فصل برای والیبالیست‌های حرفه‌ای مرد
۲۴۸	نیازهای تمرینات قدرتی در والیبال
۲۴۸	توسعه قدرت اختصاصی در والیبالیست‌های حرفه‌ای
۲۴۸	تمرینات حداکثر قدرت
۲۵۲	تمرینات توان
۲۶۵	استفاده‌های کاربردی
۲۶۶	ضمیمه ۲
۲۶۶	زمان‌بندی در والیبال و موضوعات وابسته
۲۷۵	ضمیمه ۳
۲۷۵	شرح آزمون‌های تعیین کننده وضعیت جسمانی
۲۷۶	آزمون چابکی
۲۷۸	آزمون یک تکرار بیشینه برپا سینه
۲۸۰	آزمون بیپ
۲۸۲	آزمون پرش عمودی
۲۸۵	محاسبه توان
۲۸۶	فرمول لوپس
۲۸۶	فرمول سابرز
۲۸۶	فرمول هارمن
۲۸۶	آزمون دوی ۴۰ متر سرعت
۲۸۷	آزمون شنای سوئدی
۲۹۰	آزمون نیمه خیز شدن
۲۹۲	پرش طول چفت پا
۲۹۳	آزمون چیه امتدادپذیری
۲۹۷	آزمون انعطاف پذیری شانه
۲۹۸	محاسبه چربی زیر پوستی
۳۰۱	منابع

۱۳۲	کشیدگی لیگامنت (اسپرین) و کشیدگی تاندون (استرین)
۱۳۳	شکل‌های رایج اسپرین
۱۳۳	شدت اسپرین
۱۳۳	استرین‌ها
۱۳۴	تاندونیت (التهاب تاندون)
۱۳۵	علائم و نشانه‌های استرین
۱۳۵	شدت استرین
۱۳۵	زمن مراجعه به دکتر در مورد استرین و اسپرین
۱۳۶	درمان اسپرین و استرین عضلانی
۱۳۶	روش درمان E.C.I.R
۱۳۶	کمپرس یخ
۱۳۶	فشار
۱۳۷	بالا نگه داشتن
۱۳۷	بازتوانی اسپرین و استرین
۱۳۸	پیشگیری از اسپرین و استرین
۱۳۸	کشیدگی کشاله ران
۱۵۱	کشیدگی گروه همسترینگ
۱۵۵	کشیدگی عضلات پشت ساق
۱۵۸	فتق دیسک
۱۶۳	اسیدهای زانو
۱۶۷	پارگی غضروف زانو (اسیدهای مینیسکا)
۱۶۹	ساییدگی کشکک
۱۷۰	اسیدهای مزمن در والیبال
۱۷۰	التهاب تاندون عضلات چرخنده سر دست
۱۷۳	التهاب تاندون (تاندونیت) التهاب کیسه زلانی
۱۷۵	شانه‌های پخته (چسبندگی کیسول مفصلی)
۱۷۷	آرنج تنیس‌بازان (اسیدهای کنیل خارجی)
۱۷۹	التهاب کیسه زلانی رنج
۱۸۱	التهاب تاندون‌های مچ دست
۱۸۱	زخمی پرندگان
۱۸۳	التهاب تاندون آشیل
۱۸۶	اسپالینت ساق پا
۱۸۹	کمر درد
۱۸۹	استرین و اسپرین کمر
۱۹۰	پوکی استخوان و شکستگی‌ها
۱۹۰	فتق دیسک
۱۹۲	اسید نیام کف پا (خار پاشنه)
۱۹۲	سایر اسیدهای رایج در والیبال
۱۹۲	تاول‌ها
۱۹۲	درد عضلانی تاخیری
۱۹۲	اسید، عصب فوق خاری
۱۹۲	اسیدهای دست
۱۹۵	شکستگی ناشی از فشار
۱۹۶	روان‌شناسی اسیدهای ورزشی
۱۹۶	عوامل روان‌شناختی در اسیدهای ورزشی
۱۹۶	عوامل زمینه‌ساز اسید در ورزشکاران
۱۹۶	فرضیه مدل
۲۰۲	نقش روان‌شناسی ورزشی در بازتوانی آسیب
۲۰۲	عوامل روان‌شناختی مؤثر در بازتوانی
۲۰۴	علائم و مشخصات اضطراب در بازتوانی
۲۰۵	راهنامه‌هایی برای تنظیم اهداف برای تمرین درمانی
۲۰۷	فصل سوم: تغذیه والیبال
۲۰۸	مقدمه‌ای بر تغذیه والیبال

مقدمه ناشر

حمد و سپاس خدای سبحان را که نعمت سلامتی را عطا فرمود:

در جامعه ورزشی نقش مربی به عنوان یک معلم، بسیار مهم و با اهمیت است. یک مربی خوب باید اطلاعات لازم و دانش کافی درباره وضعیت بدنی ورزشکاران خود داشته باشد تا شرایط بدنی ورزشکاران را در کمترین فاصله زمانی بالا ببرد و آن را حفظ کند.

همچنین مربیان باید آسیب‌های شایع در رشته ورزشی خود، تغذیه و سایر علوم مرتبط را بشناسند.

کتاب حاضر اهمیت علم تمرین در رشته والیبال و نقش آن را در تعلیم و آموزش ورزشکاران به خوبی مورد ارزیابی قرار می‌دهد و با ارائه تمرینات آموزشی ساده و پیشرفته کاربردی، تأکیدی بر نقش مفید و مؤثر آمادگی بدنی برای رشد و یادگیری ورزشکاران دارد.

اکنون در نشر ورزش تلاش بر این است تا کتاب‌های مفید و علمی که بتوانند آگاهی ورزشکاران و مربیان عزیز را در حوزه تربیت بدنی و ورزش افزایش دهند، منتشر شوند.

امید است با انتشار چنین کتاب‌هایی سبب رشد علمی ورزش و تربیت بدنی و به خصوص پیشرفت رشته‌های ورزشی باشیم.

به امید موفقیت و رشد ورزش در کشور عزیزمان ایران.

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۸۹

با وجود شعار ورزش علمی در جامعه ورزشی ایران، هنوز فقدان کتاب‌هایی که برای تحقق بخشیدن به این شعار به صورت کاربردی نوشته شده باشند، احساس می‌شود. کتاب‌هایی که به یک رشته اختصاص داشته و موضوعاتی غیر از تکنیک، تاکتیک و تمرینات مهارتی را در بر گیرد.

"والیبال (راهنمای مربیان)" در راستای این شعار و با توجه با این نیاز نوشته شده است. در این کتاب سعی شده که اطلاعات پایه‌ای جدید و جامعی درباره مباحثی که خارج از مستطیل ۹ در ۱۸ والیبال نیز مهم است، در اختیار مربیان و سایر علاقه‌مندان این رشته قرار گیرد. همانطور که می‌دانید یک تیم والیبال در طول سال در مسابقات زیادی شرکت می‌کند و باید مسافت‌های زیادی را برای انجام این مسابقات طی کند. مهم این است که در طول این مسابقات بتوانیم تیم را در شرایط آماده نگه داریم و از افت عملکرد ورزشکاران جلوگیری کنیم. در این ارتباط سه موضوع اساسی و حایز اهمیت وجود دارد که عبارتند از:

الف) آمادگی جسمانی

ب) تغذیه مناسب

ج) شناخت مکانیزم‌های آسیب، جلوگیری و درمان آن.

این امر مستلزم دانش مربی در مورد آمادگی جسمانی والیبالیست‌ها است تا بتواند این آمادگی را در کمترین فاصله زمانی به بالاترین حد برساند و در طول مسابقات آن را حفظ کند. مربیان باید تا آنجا که می‌توانند از آسیب دیدن ورزشکاران جلوگیری کنند، آسیب‌های شایع در والیبال را بشناسند، در کوتاه‌ترین زمان آن را تشخیص دهند و به ورزشکار و پزشک در درمان آن کمک کنند تا از خانه‌نشین شدن ورزشکاران جلوگیری کرده و آنها را زودتر به میادین بازگردانند.

همچنین مربیان باید اطلاعات کافی در مورد تغذیه و نقش نوشیدنی‌ها در عملکرد

ورزشکاران و دوره بازیافت و پیش جبرانی منابع انرژی داشته باشند تا آنها را برای مسابقات و تمرینات پیش رو آماده کنند.

این کتاب سعی دارد به این نکات بپردازد زیرا این موضوعات، عناصر کلیدی عملکرد موفقیت‌آمیز در والیبال هستند.

فصل اول به آمادگی جسمانی در والیبال، سیستم‌های انرژی مطلوب در والیبال، ارزیابی قدرت و توان عضلانی و نمونه‌هایی از تمرینات آمادگی جسمانی والیبال اختصاص یافته است.

فصل دوم به آسیب‌های شایع در والیبال، روش درمان آن و روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی که یکی از جدیدترین و جالب‌ترین مباحث علمی محافل ورزشی است، پرداخته است.

در فصل سوم نکاتی درباره تغذیه والیبال ارائه شده است. در این بخش در مورد مواد مغذی، نکات ضروری در تغذیه والیبال و نحوه تغذیه در تورنومنت‌ها بحث شده و همچنین نکاتی درباره خواب و نقش و اهمیت آن به حالت اولیه پس از تمرین به خوانندگان ارائه می‌دهد.

در بخش پایانی، سه ضمیمه که مکمل فصل اول کتاب می‌باشد، آورده شده است. این ضمایم به نکاتی در مورد تمرینات درون فصل برای والیبالیست‌های مرد حرفه‌ای، زمان‌بندی در والیبال و موضوعات وابسته و شرح آزمون‌های تعیین‌کننده وضعیت جسمانی می‌پردازد، که موضوعات دستورالعمل‌های لازم را برای برنامه‌ریزی بهتر تمرینات فراهم می‌آورد.

امید است این کتاب مورد توجه و استفاده علاقه‌مندان این رشته قرار گرفته و با اعلام نظرات و پیشنهادهای اصلاحی خود، ما را در جهت ارتقای سطح علمی این کتاب یاری دهند.

Email: sport.manager29@yahoo.com

am_jafari_66@yahoo.com

mohammad.amiri1341@yahoo.com